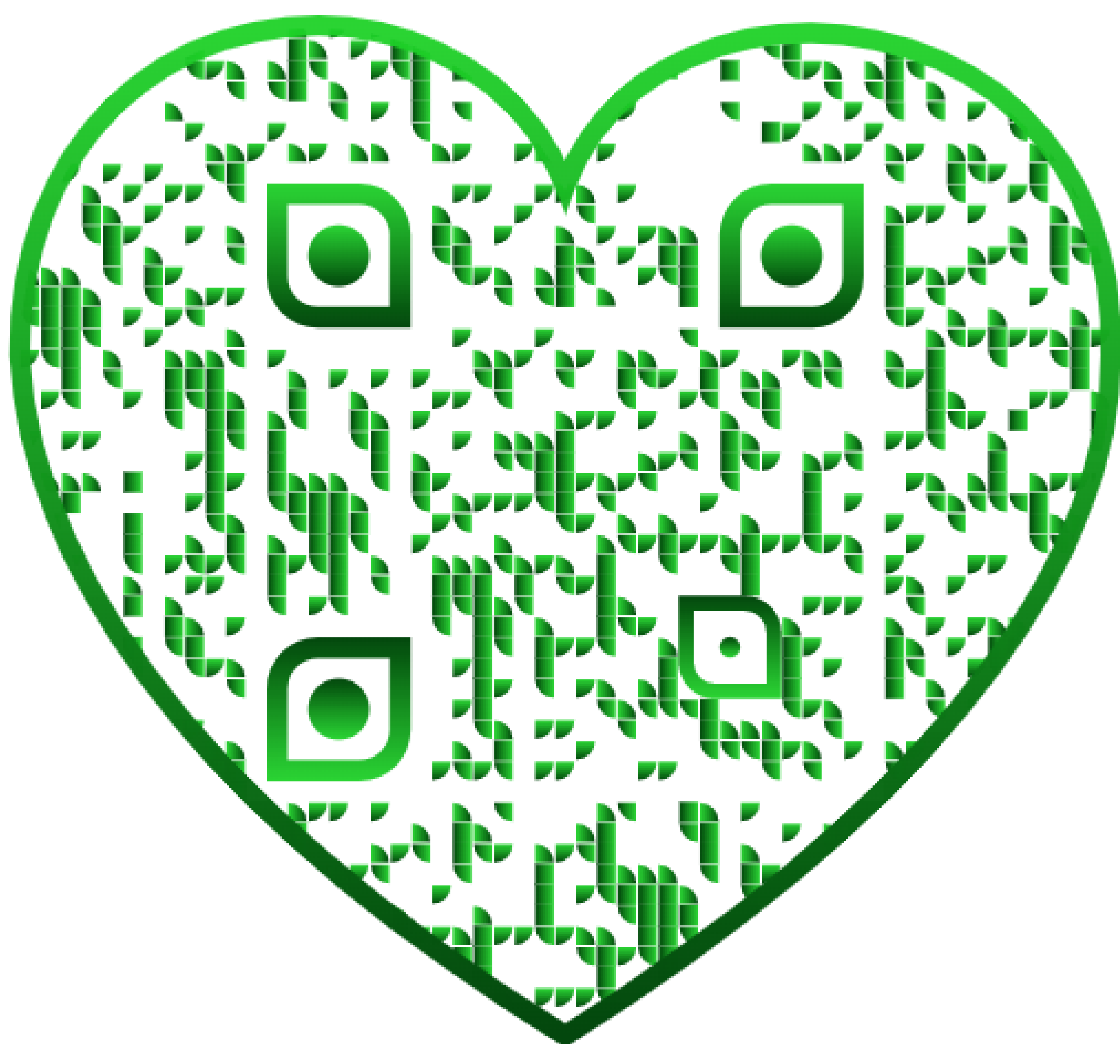
CLAUDIO SIMON HUTZ
organizador





Avaliação em psicologia positiva



CLAUDIO SIMON HUTZ
organizador

Avaliação em psicologia positiva

Versão impressa
desta obra: 2014



2014

Material com direitos autorais

© Artmed Editora Ltda, 2014

Gerente editorial
Letícia Bispo

Colaboraram nesta edição:

Coordenadora editorial
Cláudia Bittencourt

Assistente editorial
Jaqueline Fagundes Freitas

Capa
Márcio Monticelli

Imagens da capa
©thinkstockphotos.com/kirr, Big baunch of party balloons
©thinkstockphotos.com/tortoon, Vintage Blue Sky
©thinkstockphotos.com/maroznc, Poppies and grass with sky

Preparação do original
Mônica Ballejo Canto

Leitura final
Cristina Arena Forli

Projeto gráfico
Armazém Digital Editoração Eletrônica – Roberto Carlos Moreira Vieira

Reservados todos os direitos de publicação à
ARTMED EDITORA LTDA., uma empresa do GRUPO A EDUCAÇÃO S.A.
Av. Jerônimo de Ornelas, 670 – Santana
90040-340 Porto Alegre RS
Fone: (51) 3027-7000 Fax: (51) 3027-7070

É proibida a duplicação ou reprodução deste volume, no todo ou em parte,
sob quaisquer formas ou por quaisquer meios (eletrônico, mecânico, gravação, fotocópia, distribuição na Web e outros), sem permissão expressa da Editora.

SÃO PAULO
Av. Embaixador Macedo Soares, 10.735 – Pavilhão 5
Cond. Espace Center – Vila Anastácio
05095-035 São Paulo SP
Fone: (11) 3665-1100 Fax: (11) 3667-1333

SAC 0800 703-3444 – www.grupoa.com.br

IMPRESSO NO BRASIL
PRINTED IN BRAZIL

Material com direitos autorais

AUTORES

Claudio Simon Hutz (Org.)

Psicólogo. Mestre e Ph.D. pela University of Iowa (Estados Unidos). Professor titular da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Foi presidente da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-graduação em Psicologia (ANPEPP) e do Instituto Brasileiro de Avaliação Psicológica (IBAP). Foi também Diretor do Instituto de Psicologia e Coordenador do Programa de Pós-graduação em Psicologia da UFRGS. Atualmente é coordenador do Laboratório de Mensuração e do Núcleo de Psicologia Positiva da UFRGS e Presidente da Associação Brasileira de Psicologia Positiva. Bolsista de Produtividade I-A do CNPq.

Adriana Jung Serafini

Psicóloga. Especialista em Psicologia Clínica com ênfase em Avaliação Psicológica pela UFRGS. Mestre em Psicologia do Desenvolvimento pela UFRGS. Doutora em Psicologia pela UFRGS. Professora adjunta do Departamento de Psicologia da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA).

Ana Claudia Souza Vazquez

Psicóloga. Mestre em Saúde Coletiva pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). Doutora em Administração pela UFRGS. MBA em Recursos Humanos pela Universidade de São Paulo (USP). Professora da UFCSPA.

Caroline Tozzi Reppold

Psicóloga. Mestre, Doutora e Pós-doutora em Psicologia pela UFRGS. Pós-doutora em Avaliação Psicológica pela Universidade São Francisco (USF). Professora adjunta da UFCSPA. Coordenadora do Laboratório de Avaliação Psicológica da UFCSPA. Docente de graduação e pós-graduação, Programas de Pós-graduação em Ciências da Saúde e em Ciências de Reabilitação, UFCSPA. Foi Presidente do IBAP. Membro da Comissão Consultiva em Avaliação Psicológica do Conselho Federal de Psicologia.

Material com direitos autorais

Claudia H. Giacomoni

Psicóloga. Mestre e Doutora em Psicologia pela UFRGS. Professora adjunta do Departamento de Psicologia do Desenvolvimento e da Personalidade do Instituto de Psicologia da UFRGS. Professora colaboradora do Laboratório de Mensuração e do Núcleo de Psicologia Positiva da UFRGS. Professora do curso de Especialização em Avaliação Psicológica da UFRGS.

Cristian Zanon

Psicólogo. Mestre e Doutor em Psicologia pela UFRGS. Professor auxiliar de Psicologia na USF.

Joice Dickel Segabinazi

Psicóloga. Mestre e Doutoranda em Psicologia na UFRGS. Professora do curso de Especialização em Avaliação Psicológica nas Faculdades Integradas de Taquara (FACCAT). Supervisora do curso de Especialização em Avaliação Psicológica da UFRGS. Membro do Grupo de Estudo, Aplicação e Pesquisa em Avaliação Psicológica (GEAPAP)/UFRGS.

Juliana Cerentini Pacico

Psicóloga. Especialista em Psicologia Organizacional pela UFRGS. Mestre e Doutoranda em Psicologia na UFRGS.

Kristin Layous

Psicóloga. Mestre pela Universidade de Ohio. Doutoranda na Universidade da Califórnia. M.A., ABD

Letícia Lovato Dellazzana-Zanon

Psicóloga. Mestre e Doutora em Psicologia pela UFRGS.

Marucia Patta Bardagi

Psicóloga. Mestre e Doutora em Psicologia pela UFRGS. Professora adjunta do curso de Psicologia da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC).

Maxciel Zortea

Psicólogo. Doutor em Psicologia pela UFRGS. Membro do Núcleo de Estudos em Neuropsicologia Cognitiva (Neurocog) da UFRGS.

Micheline Roat Bastianello

Psicóloga. Especialista em Psicoterapia Psicanalítica de Crianças e Adolescentes pela Universidade do Vale dos Sinos (Unisinos). Mestre e Doutoranda em Psicologia pela UFRGS.

Material com direitos autorais

Sabrina Borges Ferraz

Psicóloga. Especialista em Gestão Estratégica de Pessoas pela Fundação Getúlio Vargas (FGV). Mestre em Psicologia pela UFRGS. Pesquisadora colaboradora no Laboratório de Mensuração da UFRGS.

Samantha Castiel Menda

Psicóloga clínica e Administradora de empresas. Especialista em Psicopedagogia pela Universidade Castelo Branco (UCB). Consultora em Gestão de Pessoas.

Material com direitos autorais

Essa página foi deixada em branco intencionalmente.

Material com direitos autorais

PREFÁCIO

Este livro representa uma parte importante dos resultados do trabalho realizado pelos pesquisadores do Laboratório de Mensuração da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS),* principal centro de pesquisa em psicologia positiva no Brasil, e seus associados e colaboradores. Nos últimos anos, o foco principal da nossa atividade de pesquisa voltou-se para os estudos das relações entre as características de personalidade e diversos construtos da psicologia positiva, bem como para as aplicações da psicologia positiva em diversas áreas, entre elas, a clínica, a saúde, organizações e escolas.

Para iniciar os trabalhos e instrumentalizar os pesquisadores, foi necessário adaptar ou desenvolver e validar instrumentos que avaliassem diversos construtos da psicologia positiva, trabalho que já vinha sendo realizado pelo Laboratório desde o final do século passado. Nos últimos 15 anos, especialmente nos últimos cinco ou seis anos, validamos e normatizamos instrumentos para avaliar, entre outros aspectos, o bem-estar subjetivo (satisfação com a vida e afetos positivos e negativos), a autoestima, o otimismo, a esperança e a autoeficácia. Alguns desses instrumentos têm formas diferenciadas para adultos e crianças, e outros têm mais de uma versão. Parte desse trabalho já se encontra publicada ou será muito em breve, estando aceita para publicação. Vale ressaltar, no entanto, que, à exceção da Escala de Autoestima de Rosenberg (Hutz & Zanon, 2011), publicada na revista *Avaliação Psicológica* com tabelas de normas, as publicações das demais escalas descrevem apenas o processo de validação e, em muitos casos, tratam-se de artigos em inglês sem a apresentação da escala em português (p. ex., Pacico, Zanon, Bastianello, & Hutz, 2011).

* Para mais informações sobre as pesquisas desenvolvidas com instrumentos nessa área e para conhecer melhor o Laboratório de Mensuração da UFRGS, visite http://www.ufrgs.br/psico-laboratorio.

Material com direitos autorais

Esta obra reúne todas essas escalas, com normas atualizadas e instruções claras sobre como aplicá-las, bem como sobre o levantamento e a interpretação dos resultados. Quem trabalha na área, ou professores que desejam incorporar a seus planos de ensino instrumentos de avaliação em psicologia positiva, encontrará neste livro material atualizado e preciso para essas finalidades. Em cada capítulo, uma ou mais escalas são apresentadas, com explicação sobre como aplicá-las e sobre como as respostas devem ser tratadas para a obtenção de um escore bruto para o respondente. Também são apresentadas tabelas com normas, de tal forma que é possível verificar o percentil (e também o escore-padrão) correspondente a cada escore bruto. Não faz parte dos objetivos dos capítulos prover uma descrição longa dos construtos; porém, referências são dadas para que o leitor interessado em aprofundar seus conhecimentos possa procurar a literatura especializada.

É preciso, porém, fazer um alerta. Os instrumentos aqui apresentados não podem e não devem ser usados para fazer diagnósticos psicológicos ou de qualquer outra natureza. Trata-se de escalas curtas que, embora válidas, fidedignas e muito eficientes para medir os construtos que representam, não permitem produzir diagnósticos. Um diagnóstico requer muito mais do que a aplicação de uma escala. É sempre necessário um exame detalhado que envolve coleta complexa de informações e treinamento especializado. Essas escalas podem, no entanto, ser muito úteis para o processo de coleta de informações. Podem auxiliar a conhecer e entender melhor o indivíduo. E, sem dúvida, são instrumentos muito úteis para a pesquisa, pois, como mencionado, já se encontram validadas.

Claudio Simon Hutz

REFERÊNCIAS

Hutz, C. S. & Zanon, C. (2011). Revisão da adaptação, validação e normatização da Escala de Autoestima de Rosenberg. *Avaliação Psicológica, 10*, 41-49.

Pacico, J. C., Zanon, C., Bastianello, M. R., & Hutz, C. C. (2011). Adaptation and validation of The Hope Index for Brazilian adolescents. *Psicologia Reflexão e Crítica, 24*, 666-670.

Material com direitos autorais

SUMÁRIO

1 AS ORIGENS DA PSICOLOGIA POSITIVA
E OS PRIMEIROS ESTUDOS BRASILEIROS 13
Juliana Cerentini Pacico e Micheline Roat Bastianello

2 AVALIAÇÃO DA FELICIDADE SUBJETIVA:
PARA ALÉM DOS DADOS DE AUTORRELATO 23
Kristin Layous e Cristian Zanon

3 SATISFAÇÃO DE VIDA 43
Claudio Simon Hutz, Cristian Zanon e Marucia Patta Bardagi

4 AFETOS POSITIVOS E NEGATIVOS: DEFINIÇÕES,
AVALIAÇÕES E SUAS IMPLICAÇÕES PARA INTERVENÇÕES 49
Cristian Zanon, Letícia Lovato Dellazzana-Zanon e Claudio Simon Hutz

5 ESCALA DE AFETOS POSITIVOS E AFETOS NEGATIVOS (PANAS) 63
Cristian Zanon e Claudio Simon Hutz

6 AVALIAÇÃO DE BEM-ESTAR SUBJETIVO EM ADOLESCENTES 69
Joice Dickel Segabinazi, Maxciel Zortea e Claudia H. Giacomoni

7 ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG 85
Claudio Simon Hutz, Cristian Zanon e Ana Claudia Souza Vazquez

8 OTIMISMO 95
Micheline Roat Bastianello e Juliana Cerentini Pacico

9 INSTRUMENTOS PARA AVALIAÇÃO DA ESPERANÇA: ESCALA DE
ESPERANÇA DISPOSICIONAL E ESCALA DE ESPERANÇA COGNITIVA 101
Juliana Cerentini Pacico e Micheline Roat Bastianello

Material com direitos autorais

10 AUTOEFICÁCIA – *YES WE CAN!* 111
Juliana Cerentini Pacico, Sabrina Borges Ferraz e Claudio Simon Hutz

11 PSICOLOGIA POSITIVA E AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA 121
Caroline Tozzi Reppold, Adriana Jung Serafini e Samantha Castiel Menda

ÍNDICE 147

Material com direitos autorais

1

AS ORIGENS DA PSICOLOGIA POSITIVA E OS PRIMEIROS ESTUDOS BRASILEIROS

Juliana Cerentini Pacico e Micheline Roat Bastianello

Este capítulo apresenta um panorama sobre como a psicologia positiva surgiu, quais são seus antecedentes históricos e qual é o objetivo dessa nova área. Ao longo dele, será apresentada uma definição sobre o que é a psicologia positiva e seu objeto de estudo, bem como será abordado com o que ela está comprometida e feita uma breve revisão sobre a área no Brasil.

COMO A PSICOLOGIA POSITIVA SURGIU?

Essa é uma questão controversa e tem gerado bastante polêmica. No ano 2000, Seligman e Csikszentmihalyi publicaram, na *American Psychologist*, um artigo intitulado "Positive Psychology: an introdution". Nesse artigo, os autores afirmaram que desde a Segunda Guerra Mundial o foco da psicologia tem sido curar e reparar os danos. Esse foco, quase exclusivamente curativo, fez com que se olhasse pouco para os aspectos positivos que também são parte do sujeito e das comunidades. Assim, tais aspectos foram negligenciados por um longo período, tornando a visão da psicologia incompleta. Com base nisso, esses autores propuseram que o objetivo da psicologia positiva é promover um ajuste no foco da psicologia para que aspectos saudáveis também recebam atenção. Dessa maneira, percebe-se que tanto a psicologia voltada à cura e à reparação do que precisa ser mais bem ajustado quanto a psicologia que se volta ao estudo das qualidades e das características positivas do ser humano são aspectos importantes e merecem atenção. Se fosse possível comparar a situação a uma balança, a proposta da psicologia positiva seria o equilíbrio entre os dois pratos.

Material com direitos autorais

No mesmo artigo de Seligman e Csikszentmihalyi de 2000, existe um relato pessoal dos autores sobre como chegaram à conclusão de que um novo foco na psicologia era necessário. Seligman relatou que estava no jardim com sua filha quando gritou com ela. A menina explicou que era chorona, mas que quando fizera 5 anos, decidira não ser mais assim e disse ao pai que, se ela poderia fazer isso, ele também poderia ser menos resmungão. A partir disso, Seligman afirma que se deu conta de que educar uma criança não era apenas corrigi-la quando necessário, mas estimular o crescimento das boas qualidades que ela já tinha.

Csikszentmihalyi também teve uma experiência pessoal que o auxiliou a mudar de foco. Durante a Segunda Guerra Mundial, presenciou muitas pessoas perderem tudo. Observou que algumas delas, nem sempre as com maior escolaridade, as mais respeitadas ou aquelas com maiores habilidades, conseguiam manter-se íntegras e auxiliavam outros a manterem a esperança e a não se perderem no caos. Isso o fez pensar sobre quais eram as fontes de força dessas pessoas.

Alguns autores afirmam que a psicologia positiva surgiu quando Martin Seligman era presidente da American Psychological Association (APA) (Christopher, Richardson, & Slife, 2008) e lançou aos psicólogos o desafio de criar uma psicologia das forças e das virtudes, que incluía nutrir o que há de melhor em si próprio.

Entretanto, outros autores questionam esse surgimento repentino de uma nova área e localizam suas origens muito antes do século XX. Rich (2001), ao defender que Rogers e Maslow já trabalhavam com tópicos bastante próximos aos discutidos pela psicologia positiva, afirmou que a psicologia positiva tem suas raízes na psicologia humanista. Assim, a psicologia positiva não seria um novo movimento, mas o florescimento de algo já iniciado muitos anos antes. Apesar de existirem muitas conexões entre a psicologia humanista e a psicologia positiva, estas são, segundo Rich (2001), aparentemente negligenciadas, havendo poucas referências humanistas nos artigos de psicologia positiva. Rich (2001) também levanta uma questão acerca da adequação do método para estudar o fenômeno proposto. Segundo ele, não se pode ter uma aproximação suficientemente boa do objeto com estudos quantitativos. Nesse ponto, Rich está errado. A psicologia positiva, por meio de seus resultados de pesquisa, tem demonstrado sistematicamente que o enfoque quantitativo é perfeitamente adequado. São inúmeros os artigos com metodologia quantitativa que têm contribuído para o entendimento dos aspectos positivos do ser humano e suas relações com outros construtos.

Taylor (2001) defende a conexão entre a psicologia humanista e a positiva. Ele afirma que Seligman não estava correto ao dizer que a psicologia humanista não poderia ser predecessora da psicologia positiva porque ela não gerou tradição na pesquisa e é narcisista e anticientífica. Taylor (2001) responde a Seligman afirmando que existe uma tradição de pesquisa que remon-

Material com direitos autorais

ta Willian James, considerado por ele o primeiro psicólogo positivo. Afirma, ainda, que a psicologia humanista não é narcisista e tampouco anticientífica, que enganos como esses costumam ocorrer quando não há um exame cuidadoso do humanismo, resultando em confusão com outros campos da psicologia. Mas o próprio Taylor comete um engano e se confunde por não examinar cuidadosamente os termos. Ele se engana ao afirmar que "positiva" (em psicologia positiva) refere-se a positivismo, quando na verdade a palavra "positiva" refere-se ao estudo dos aspectos saudáveis do indivíduo, aspectos capazes de fazer com que ele e sua comunidade prosperem e se desenvolvam de forma saudável.

Watermann (2013) também defende a existência de uma conexão entre a psicologia humanista e a psicologia positiva. Entretanto, afirma que, apesar de compartilharem objetivos semelhantes, há diferenças filosóficas que as separam. As diferenças ontológicas, epistemológicas e práticas forçariam adeptos das duas áreas a buscar e promover o potencial e o bem-estar humano de modo diferenciado.

Froh (2004) oferece outra versão da história ao afirmar que a fenomenologia e o existencialismo tiveram profundo impacto sobre o crescimento da psicologia humanista. A insatisfação com o modelo baseado na doença, adotado pela psicologia, fez os psicólogos sustentarem a ideia de que as pessoas têm uma tendência natural para buscar seu crescimento e seu desenvolvimento. Os psicólogos humanistas afirmaram que a psicologia deve incluir fenômenos positivos como amor, coragem e felicidade. Esse modo de pensar levou os psicólogos a se afastarem da visão tradicional a fim de que pudessem ter uma compreensão mais abrangente do ser humano, e assim teria surgido a psicologia humanista, entrando em desacordo com a psicanálise e o behaviorismo. A visão que esses psicólogos tinham sobre o ser humano é de que a pessoa é mais que a soma das partes e apenas pode ser estudada e entendida adequadamente quando vista como um todo. Por isso, Willian James também foi apontado por Froh (2004) como o primeiro psicólogo positivo.

William James perguntava-se por que alguns indivíduos conseguiam utilizar seus recursos para maximizar suas capacidades e outros não. Ele formulou, ainda, outras questões a fim de responder à primeira: quais os limites da energia humana e como podemos utilizá-la de maneira ideal? Froh (2004) considera que esses questionamentos corroboram seu posicionamento.

A psicologia humanista começou oficialmente nos anos de 1950 nos Estados Unidos e na Europa. O termo psicologia positiva surgiu pela primeira vez em 1954, no livro de Maslow, *Motivation and Personality*, um dos principais representantes da psicologia humanista. Em sua primeira edição, havia um capítulo, "Toward a positive psychology", em que ele afirmava que o potencial humano ainda não havia sido compreendido de maneira completa. Maslow ainda afirmou que a psicologia havia tido muito mais sucesso em compreender o lado humano negativo que o positivo, isso revelava muito so-

Material com direitos autorais

bre as deficiências, as doenças e os pecados do homem, mas pouco sobre suas potencialidades, suas virtudes, suas aspirações realizáveis. É como se a psicologia tivesse voluntariamente se limitado a apenas metade de sua jurisdição legítima, a parte mais escura e fraca. Entretanto, esse capítulo foi retirado da terceira edição do livro. O autor justificou a exclusão dizendo que não cabia mais um capítulo como esse, porque o que era verdade em 1954 já não o era em 1970. Também afirmou que os Estados Unidos já estavam vivenciando muito dessa nova perspectiva graças a outras teorias (não somente a humanista) que se aproximavam da psicologia positiva. Assim, segundo Froh (2004), aparentemente Seligman e Csikszentmihalyi optaram por distanciarem-se da psicologia humanista por considerarem suas metodologias não científicas e suas fundações empíricas inadequadas. Entretanto, pode haver outros motivos para esse distanciamento. O próprio Maslow afirmou que existiam muitas outras teorias que se aproximavam do que futuramente seria a psicologia positiva, sugerindo que havia uma efervescência na época que buscava o lado positivo do ser humano. É provável que nenhuma delas (ou que apenas uma pequena parcela de cada uma) tenha sido responsável por influenciar e impulsionar o surgimento da psicologia positiva.

O QUE É A PSICOLOGIA POSITIVA?

Há aproximadamente duas décadas um grupo de psicólogos pesquisadores norte-americanos iniciou um movimento em prol do "estudo científico do que faz a vida ser digna de ser vivida" (Peterson, 2006). Esse movimento ganhou o nome de psicologia positiva, que pode ser entendido como um termo guarda-chuva para o estudo das emoções, das características individuais e das instituições positivas centrado na prevenção e na promoção da saúde mental (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005).

O principal interesse na psicologia positiva, nessa perspectiva, é ter um entendimento científico sobre as forças e vivências humanas com foco na felicidade e nas possíveis intervenções no sentido de aliviar as dores e incrementar o bem-estar subjetivo (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005). O caráter científico enfatizado por esse movimento sinaliza que a psicologia positiva não deve ser confundida com autoajuda ou com afirmações baseadas no esoterismo ou com qualquer tipo de religião.

Peterson (2013) afirma que a psicologia positiva não é uma versão reciclada do pensamento positivo, tampouco a sucessão de *O Segredo*.[1] É um cha-

---

[1] Documentário áustralo-estadunidense de 2006 produzido a partir de depoimentos de escritores, pesquisadores e filósofos que defendem a existência de um segredo milenar, conhecido por alguns dos líderes da humanidade e nunca antes revelado, e que pode ser a chave para o sucesso: A Lei da Atração.

Material com direitos autorais

mado para a ciência psicológica se ocupar mais com as forças humanas do que com as fraquezas, a ajudar a construir vidas melhores do que reparar o que está ruim, enfim, centrar-se no que faz a vida valer a pena.

Nesse sentido, é importante salientar que a psicologia positiva não ignora o sofrimento humano e os problemas que as pessoas experienciam, tampouco desvaloriza ou afirma que o estudo das patologias mentais e comportamentais deva ser descartado ou substituído. O objetivo desse movimento é complementar e ampliar o foco da psicologia, que tem sido, desde seu surgimento como ciência, predominantemente patológico.

Ao direcionar os estudos científicos para as características humanas positivas, como forças e virtudes, a ciência psicológica estará aprendendo como prevenir doenças mentais e físicas, e os psicólogos poderão desenvolver métodos para ajudar pessoas e comunidades a enfrentarem as vicissitudes da vida, mantendo os níveis de felicidade e bem-estar (Scorsolini-Comin & Santos, 2009; Peterson, 2013).

É importante ressaltar que a psicologia positiva, como movimento, não está criando uma nova área do saber psicológico, mas propondo um exercício teórico e, especialmente, metodológico no sentido de orientar a visão que se lança aos fenômenos investigados pela psicologia para os aspectos positivos e saudáveis do desenvolvimento, visando priorizar a prevenção ao tratamento (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005; Scorsolini-Comin & Santos, 2009).

De acordo com Seligman e Csikszentmihalyi (2000), a psicologia positiva possui três áreas de investigação científica situadas nos níveis subjetivo, individual e grupal. No nível subjetivo, o interesse concentra-se nos estudos das experiências subjetivas de valor, como bem-estar subjetivo e satisfação de vida (no passado), otimismo e esperança (no futuro), felicidade e *flow* (no presente). No nível individual, busca-se compreender os traços positivos ligados às características e ao funcionamento de cada pessoa, como capacidade para o amor, talentos, habilidades interpessoais, generosidade, perdão e sabedoria. No nível grupal, são analisadas as virtudes cívicas e as instituições que contribuem para que os indivíduos tornem-se cidadãos melhores, com foco em responsabilidade, altruísmo, tolerância e ética no trabalho.

APLICAÇÕES DA PSICOLOGIA POSITIVA

Ao levar em consideração que um dos objetivos principais da psicologia positiva é promover o potencial e o bem-estar humano, pode-se entender que ela pode ser aplicada por meio de intervenções em diversos campos, como o clínico, o escolar e o organizacional. O papel da intervenção positiva é auxiliar o indivíduo a construir uma vida prazerosa, engajada e com sentido (Duckworth, Steen, & Seligman, 2005). Um modelo básico para as intervenções nessas três áreas foi apresentado em Snyder e Lopez (2009).

Material com direitos autorais

Esse modelo tem por base a prevenção e a potencialização. A prevenção primária consiste em identificar o que pode ser ruim e pará-lo antes mesmo que aconteça. O planejamento de carreira pode ser visto como prevenção primária. Antes que o funcionário tenha conflitos (pessoais e na organização) em função de sua carreira, ele pode planejar o que deseja para si, desenvolver as habilidades que precisa para chegar até o cargo almejado e examinar se a empresa lhe oferecerá as oportunidades de crescimento que ele deseja. A prevenção secundária se dá quando o problema já está instaurado e pode-se pensar em como consertá-lo. Exemplos de intervenções que podem ser desenvolvidas são aquelas que visam dar apoio a um aluno quando ele já está demonstrando problemas escolares. Na área clínica, considerando um quadro depressivo já diagnosticado, podem-se realizar intervenções com o sentido de treinar cognitivamente o sujeito para desenvolver objetivos e habilidades sociais em sua vida. Em consequência, os pensamentos negativos e contraproducentes serão alterados (Snyder & Lopez, 2009).

A potencialização primária sugere ações no sentido de tornar a vida boa. Uma prática sugerida por Shapiro, Schwartz e Santerre (2002) é a meditação. A contemplação do momento presente, do ambiente interno e externo do indivíduo permite a experiência de prazer, paz e serenidade. E, por fim, a potencialização secundária tem por objetivo tornar a vida o melhor possível, aumentar os níveis positivos para se chegar ao máximo em termos de satisfação e desempenho na vida. Algumas experiências pessoais podem propiciar essa potencialização secundária, como observar alguém tendo atitudes que provoquem profunda admiração (alguém sendo salvo ou superando limites).

CENÁRIO BRASILEIRO

É difícil localizar exatamente qual teria sido o primeiro estudo publicado sobre psicologia positiva no Brasil. Mas em 1996, Hutz, Koller e Bandeira, publicaram o artigo "Resiliência e vulnerabilidade em crianças em situação de risco", um construto estudado em psicologia positiva.

Desde então surgiram outros estudos envolvendo construtos relacionados à psicologia positiva. Uma busca breve utilizando o termo "psicologia positiva" no índice da BVS-PSI (www.bvs-psi.org.br) em 2013 resultou em 14 artigos em revistas técnico-científicas, cinco teses e um livro. Isso representa um aumento na área, já que Paludo e Koller, em 2007, encontraram apenas uma referência utilizando o mesmo descritor. Isso sugere que tem havido um incremento na pesquisa nessa área.

Existem, entretanto, trabalhos produzidos que não entraram nessa contagem, pois não tinham o termo psicologia positiva como palavra-chave ou simplesmente porque foram publicados por pesquisadores brasileiros em revistas

Material com direitos autorais

no exterior. Alguns deles foram sobre resiliência, como, por exemplo: "Processos de resiliência no contexto da hospitalização" (Bianchini & Del'Aglio, 2006), "Risco e proteção: Em busca de um equilíbrio promotor de resiliência" (Pesce, Assis, Santos, & Oliveira, 2004), "Risco, proteção e resiliência no desenvolvimento da criança e do adolescente" (Sapienza & Pedromônico, 2005). Outros trabalhos poderiam ser citados, esses foram apenas uma amostra dos artigos produzidos em resiliência.

Outras pesquisas relacionadas ao bem-estar também podem ser citadas como exemplo da produção relacionada ao construto: "Bem-estar subjetivo: Um panorama histórico-conceitual acerca das subdimensões de qualidade de vida e do bem-estar subjetivo" (Pereira, 1997), "Bem-estar subjetivo: Um estudo com adolescentes trabalhadores" (Arteche & Bandeira, 2003), "Em busca da qualidade de vida" (Giacomoni, 2004); "Bem-estar subjetivo e regulação de emoções" (Otta & Fiquer, 2004), "Associação entre bem-estar subjetivo e personalidade no modelo dos cinco grandes fatores" (Nunes, Hutz, & Giacomoni, 2009), "Psicologia positiva e o estudo do bem-estar subjetivo" (Passareli & Silva, 2007), "Bem-estar subjetivo: aspectos conceituais" (Costa & Pereira, 2007), "Refinement and psychometric properties of the eight-item Brazilian Positive and Negative Affective schedule for children" (Damásio, Pacico, Polleto, & Koller, 2012). Deve-se citar em especial um importante estudo sobre a validação da Escala de Satisfação com a Vida, o componente cognitivo do bem-estar subjetivo, mostrando a não invariância da medida em amostras brasileiras e norte-americanas (Zanon, Bradagi, Layous, & Hutz, 2013).

Mais recentemente surgiram pesquisas sobre esperança, autoeficácia, autoestima, otimismo e afetos. Alguns já estão publicados: *Adaptation and validation of the Brazilian version of the Hope Index* (Pacico, Zanon, Bastianello, Reppold, & Hutz, 2013), *Desenvolvimento e validação de uma escala de afetos positivos e negativos* (Zanon, Bastianello, Pacico, & Hutz, 2013), *A autoeficácia e os aspectos comportamentais de crianças com dificuldade de aprendizagem* (Medeiros, Loureiro, & Linhares, 2000), *Escala de autoeficácia na formação superior: construção e estudo de validação* (Polydoro & Guerreiro-Casanova, 2010), *A relação entre o estilo parental e o otimismo da criança* (Weber, Branderburg, & Viezzer, 2003), *Revisão da adaptação, validação e normatização da escala de autoestima de Rosenberg* (Hutz & Zanon, 2011). Com relação ao otimismo, Bandeira, Bekou, Lott, Teixeira e Rocha (2002) fizeram uma adaptação para o português utilizando uma versão francesa do instrumento original em inglês. Bastianello, Zanon, Pacico e Hutz (manuscrito submetido) fizeram uma adaptação para o português a partir da versão original em inglês. Além disso, neste livro temos todos os capítulos que apresentam os instrumentos para avaliar satisfação com a vida, afetos positivos e negativos, autoestima, otimismo, esperança e autoeficácia. Em cada capítulo, há referências aos estudos embasadores e aos estudos de validação desses instrumentos.

Material com direitos autorais

O crescimento da área é grande no Brasil. O Laboratório de Mensuração da UFRGS, principal centro de pesquisa em psicologia positiva no País, tem produzido sistematicamente instrumentos de avaliação e estudos teóricos e de aplicação, além de treinar pesquisadores na área. Neste livro é apresentado um número considerável de escalas validadas e normatizadas para uso no Brasil pela equipe do Laboratório e associados. Em sua próxima edição, certamente teremos não apenas atualizações desses instrumentos, mas também novas escalas, especialmente escalas que permitirão aplicações na área da saúde e na área organizacional. Nesse meio tempo, o leitor interessado pode atualizar-se consultando o *site* do Laboratório de Mensuração da UFRGS (http://www.ufrgs.br/psico-laboratorio/) ou o *site* da Associação Brasileira de Psicologia Positiva (www.psicopositiva.com.br).

REFERÊNCIAS

Álvarez, A.M.S., Leite de Moraes, M. C., & Rabinovich, E. P. (1998). Resiliência: Um estudo com brasileiros institucionalizados. *Revista Brasileira do Crescimento e Desenvolvimento Humano, 8*(1/2), 70-75.

Christopher, J. C., Richardson, F. C., & Slife, B. S. (2008). Thinking through positive psychology. Theory & Psychology, *18*, 563-589.

Duckworth, A.L., Steen, T.A., & Seligman, M.E.P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology, 1,* 629-651.

Froh, J.J. (2004). The history of positive psychology: Truth be told. *NYS Psychologist, 16,* 18-20.

Hutz, C. S. & Zanon, C (2011). Revisão da adaptação, validação e normatização da escala de autoestima de Rosenberg. *Avaliação Psicológica, 10*(1), 41-49.

Hutz, C. S. (1996a). Resiliência e vulnerabilidade em crianças em situação de risco. In: *Aplicações da psicologia na melhoria da qualidade de vida* [*On-line*]. Disponível: www.universiabrasil.net/teses. Recuperado em 03 Jan. 2005.

Hutz, C. S., Koller, S. H., & Bandeira, D. R. (1996). Resiliência e vulnerabilidade em crianças em situação de risco. In S. H. Koller (Ed.), *Coletâneas da ANPEPP, 1*(12), 79-86.

Junqueira, M. F. P.S. & Deslandes, S. F. (2003). Resiliência e maus-tratos à criança. *Cadernos de Saúde Pública, 19*(1), 227-235.

Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York, NY: Harper.

Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (2nd ed.). New York, NY: Harper & Row.

Medeiros, P. C., Loureiro, S. Re., Linhares, M.B.M., & Maturano, E.M. (2000). A autoeficácia e os aspectos comportamentais de crianças com dificuldade de aprendizagem. *Psicol. Reflexão e Crítica, 13,* 327-336.

Material com direitos autorais

Pacico, J. C., Zanon, C. Bastianello, M. R., Reppold, C. T., Hutz, C. S. (2013). Adaptation and validation of the brazilian version of the Hope Index. *International Journal of Testing, 13*, 193-200.

Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology.* New York: Oxford University Press.

Peterson, C. (2013). *Pursuing the good life. 100 reflections on positive psychology.* New York: Oxford University Press.

Polydoro,S.A.J. & Guerreiro-Casanova, D. C. Escala de autoeficácia na formação superior: construção e estudo de validação. *Avaliação Psicológica, 9,* 267-278.

Rich, G.J. (2001). Positive psychology: An introduction. *Journal of Humanistic Psychology, 41*, 8-12.

Shapiro, S.L., Schwartz, G.E.R., & Santerre, C. (2002). Meditation and positive psychology. In: C.R. Snyder e S.J. Lopez (Eds.), *The handobook of positive psychology* (632-645). New York: Oxford university press.

Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2009). *Psicologia positiva*: Uma abordagem científica e prática das qualidades humanas. Porto Alegre: Artmed.

Seligman, M. E P, Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist, 60*(5), 410-421.

Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*, 5-14.

Scorsolini-Comin, F. & Santos, M.A. (2009). Psicologia Positiva e os instrumentos deavaliação no contexto brasileiro. *Psicologia: Reflexão e Crítica, 23*(3), 440-448.

Taylor, E. (2001). Positive psychology and humanistic psychology: a reply to Seligman. *Journal of Humanistic Psychology, 41*, 13-29.

Waterman, A.S. (2013). The humanistic psychology-positive psychology divide: contrasts in philosophical foundations. *American Psychologist, 68*(3), 124-133.

Zanon, C., Bastianello, M. R., Pacico, J.C., & Hutz, C. S. (2013). Desenvolvimento e validação de uma escala de afetos positivos e negativos. *Psico- USF (Impresso), 18,* 193-202.

Zanon, C., Bradagi, M., Layous, K., & Hutz, C.S. (2013). Validation of the Satisfaction with Life Scale to Brazilians: Evidences of measurement noninvariance across Brazil and US. *Social Indicators Research, 114(*2), 1-11

Material com direitos autorais

Página propositalmente deixada em branco

Material com direitos autorais

image
not
available

image
not
available

Uma vez que bem-estar eudemônico e subjetivo podem apresentar relações interessantes entre si, e possivelmente difiram entre culturas, uma área promissora de pesquisas futuras seria estudar as interações entre essas duas áreas do bem-estar teoricamente distintas. Embora o presente capítulo foque no bem-estar hedônico (ou seja, BES e felicidade) e não no bem-estar eudemônico, muitos dos tópicos de avaliação apresentados aplicam-se a ambos os tipos de bem-estar.

AVALIAÇÃO DA FELICIDADE SUBJETIVA: VALIDADE DE MEDIDAS DE AUTORRELATO

Pesquisadores podem facilmente perguntar a um participante se ele é feliz, assim como quais são as razões que considera importantes para sua felicidade. Contudo, a felicidade avaliada por meio de autorrelatos reflete a verdadeira felicidade da pessoa? O primeiro passo para validação de medidas de felicidade autorrelatadas foi comparar autorrelatos com relatos de outros informantes. Pesquisadores na área do BES têm conduzido estudos múltiplos em que informações de autorrelatos são comparadas a relatos de informantes próximos (como pais, amigos, colegas; Lucas et al., 1996; Sandvik, Diener, & Seidlitz, 2009) e também com avaliações padronizadas de entrevistas com participantes (Sandvik et al., 2009). Os resultados desses estudos multitraços/multimétodos indicaram que os autorrelatos e os relatos de informantes em um dado construto do BES (p. ex., afeto positivo) apresentam mais concordância que os resultados obtidos com o mesmo método para construtos diversos (como otimismo). Essa investigação fornece evidências para a validade de medidas de autorrelato para o BES e corrobora a suposição de Myers e Diener (1995) de que a melhor pessoa para perguntar sobre a felicidade de alguém é a própria pessoa.

Ainda assim, os críticos da metodologia de autorrelato levantam várias questões sobre a felicidade subjetiva avaliada apenas por autorrelatos. Estariam as pessoas simplesmente dizendo que são felizes porque é socialmente desejável? O tempo está bom hoje, então eles dirão que estão satisfeitos com suas vidas ainda que não estejam? A presença de algum incapacitado/deficiente na sala poderia fazer o participante (não incapacitado) ver sua vida como mais favorável? E o instrumento de pesquisa? É apresentado de forma que parece esperada a manifestação de emoções positivas frequentes?

Todas essas preocupações têm sido investigadas na literatura do BES. Embora vários estudos tenham investigado cada uma das críticas à felicidade autorrelatada e mostrado que essas questões não conduzem inevitavelmente a resultados inválidos, problemas de mensuração referentes aos participantes e aos instrumentos de levantamento (*surveys*) ainda precisam ser conside-

Material com direitos autorais

image not available

image
not
available

nando sobre satisfação global antes da pergunta sobre satisfação amorosa) para comparar a correlação. Eles não encontraram diferenças significativas entre os dois tipos de correlações em sua metanálise. Além disso, Schimmack e Oishi (2005) tentaram replicar o experimento de Schwarz e Strack, mas também não encontraram diferenças significativas entre os dois tipos de correlações e concluíram que os participantes só usam o domínio específico como um fator no julgamento global de suas vidas se já usaram essa informação para fazer sua avaliação (ou seja, se a informação já era cronicamente acessível a eles).

Escalas de resposta

As âncoras que os pesquisadores escolhem para colocar em suas escalas podem ter um impacto sobre como os participantes percebem a questão (Schwarz & Strack, 1999). Por exemplo, se uma escala de felicidade de sete pontos apresenta o ponto médio como "neutro", a âncora inferior como "não ser nada feliz" e a âncora superior como estando "muito feliz", e uma outra escala de felicidade de sete pontos apresenta as mesmas âncoras, mas traz no ponto médio o termo "um tanto feliz", participantes de igual felicidade podem tender a responder de formas diferentes dependendo da escala para a qual são apresentados. Um participante que se percebe como um pouco acima da média sobre a felicidade não se sentiria confortável selecionando o ponto médio "neutro", como apresentado na primeira escala, uma vez que se percebe levemente acima da neutralidade. Provavelmente, ele se sentiria confortável selecionando a opção "um tanto feliz", ponto médio apresentado na segunda escala. Seria impreciso que pesquisadores que comparam amostras considerem uma resposta do ponto médio da primeira escala como equivalente a uma resposta do ponto médio da segunda escala. Dessa forma, escalas de respostas usadas em delineamentos de pesquisa "dentre" e "entre" grupos precisam ser cuidadosamente consideradas. Não foi encontrada nenhuma evidência refutando a importância das escalas de respostas. Pelo contrário, alguns pesquisadores que investigaram relações entre renda e felicidade entre países decidiram não usar dados de pesquisas globais porque essas pesquisas alteraram as escalas de resposta em função dos objetivos dos estudos, levando os resultados a implicações variadas (Easterlin, McVey, Switek, Sawangfa, & Zweig, 2010).

Estilos de resposta também podem variar de tal forma que as pessoas podem ser mais ou menos propensas a escolher as âncoras inferiores ou superiores. Kapteyn, Smith e van Soest (2010) verificaram que os holandeses eram muito menos propensos do que os norte-americanos a escolher opções extremas. Então, ao compararem transculturalmente autorrelatos de felicidade, os pes-

Material com direitos autorais







image
not
available

Relatos de informantes

Relatos de informantes que são próximos dos participantes podem ajudar os pesquisadores a garantir que estão medindo o que pretendem medir. No passado, a confiabilidade dos relatos dos informantes e autorrelatos era utilizada como prova da validade de dados de autorrelato (Lucas et al., 1996). Embora útil, relatos de informantes só são úteis para avaliar o BES se eles forem próximos do participante e se este permitir que suas emoções sejam vistas. Além disso, o relato de um informante pode não convergir com o autorrelato se um participante não demonstrar suas emoções abertamente. No estudo de Lucas e colaboradores (1996), os relatos dos pais frequentemente convergiam menos com os autorrelatos do que os relatos de colegas e amigos. Independentemente de qual informante estava relatando, autorrelatos de emoções negativas convergiram menos do que autorrelatos de emoções positivas em relatos de informantes. Estudantes universitários podem não se comunicar com seus pais tanto quanto costumavam fazer quando estavam no ensino médio, de modo que os pais podem não ser os melhores informantes quando seu filho está na faculdade. Da mesma forma, as pessoas são mais propensas a demonstrar mais afetos positivos do que afetos negativos; logo, autorrelatos e relatos de outrem podem não convergir tão bem para afetos negativos quanto convergem para outros indicadores de bem-estar. Apesar de relatos de informantes poderem ser usados como um complemento aos autorrelatos, eles não devem ser usados no lugar de autorrelatos, uma vez que os informantes podem não estar completamente em sintonia com o mundo interior de um participante.

Respostas escritas

Muita coisa pode ser aprendida a partir das respostas abertas dos participantes. Por exemplo, quando as pessoas participam de estudos para testar estratégias de aumento da felicidade, elas geralmente fornecem alguma informação escrita. Possivelmente, trata-se de uma carta de agradecimento, uma menção às graças que tenham obtido, uma descrição dos atos de bondade que já foram realizados, ou a sua concepção de melhor vida futura possível. Pesquisadores de estratégias de aumento da felicidade poderiam passar mais tempo analisando essas respostas para verificar se formas específicas de escrita (como uma carta de gratidão em que a pessoa descreve suas emoções) poderiam aumentar a probabilidade de que a estratégia usada para aumento da felicidade de fato contribua com acréscimo de bem-estar. Por exemplo, em uma série de estudos sobre os benefícios de escrever sobre experiências trau-

Material com direitos autorais

image
not
available

image
not
available





Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology, 95,* 1045-1062.

Fujita, F. & Diener, E. (2005). Life satisfaction set point: Stability and change. *Journal of Personality and Social Psychology, 88*, 158-164.

Furr, M. & Bacharach, V. R. (2008). Response biases. In: *Psychometrics: An introduction* (pp. 239-264). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Greenwald, A. G., McGhee, D. E., & Schwartz, J. L. K. (1998). Measuring individual differences in implicit cognition: The Implicit Association Test. *Journal of Personality and Social Psychology,74*, 1464-1480.

Howell, R. T., Kern, M. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Health benefits: Meta-analytically determining the impact of well-being on objective health outcomes. *Health Psychology Review, 1*, 83-136.

Jacobs, T. L., Epel, E. S., Lin, J., Blackburn, E. H., Wolkowitz, O. M., Bridwell, D. A.,… Saron, C. D. (2010). Intensive meditation training, immune cell telomerase activity, and psychological mediators. *Psychoneuroendocrinology, 36*, 664-681.

Kahneman, D.(1999).Objective happiness. In D.Kahneman, E.Diener, & N.Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp.3–25). New York: Russell Sage.

Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D. A., Schwarz, N., & Stone, A. A. (2004). A survey method for characterizing daily life experience: The day reconstruction method. *Science, 306,* 1776-1780.

Kapteyn, A., Smith, J. P., van Soest, A. (2010). Life satisfaction. In E. Diener, J. F. Helliwell, & D. Kahneman (Eds.), *International differences in well-being* (pp. 70-104). New York: Oxford University Press.

Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology, 82,* 1007-1022.

Kim, D.-Y. (2004). The Implicit Life Satisfaction Measure. *Asian Journal of Social Psychology, 7*, 236-262.

Kim-Prieto, C., Diener, E., Tamir, M., Scollon, C., & Diener, M. (2005). Integrating the diverse definitions of happiness: A time-sequential framework of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies, 6,* 261-300.

King, L. A. (2011). Are we there yet? What happened on the way to the demise of positive psychology. In K. M. Sheldon, T. B. Kashdan, & M. F. Steger (Eds.) *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward.* New York: Oxford University Press.

Kok, B.E. (January, 2011). *Vagal tone and social connection interventions.* Society for Personality and Social Psychology. San Antonio, TX.

Kurtz, J. L., & Lyubomirsky, S. (2011). Positive psychology. In M. R. Mehl & T. S. (Eds.), *Handbook of research methods for studying daily life* (pp. 553-568). New York: Guilford Press.

Material com direitos autorais













You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





















































































You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.









































































You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



levantamento dos escores, 114-115
utilização do instrumento, 114
Autoestima de Rosenberg, Escala de, 85-92
Autorrelato, medidas de *ver* Medidas de autorrelato
Avaliação da qualidade de vida *ver* Qualidade de vida, avaliação da

B

Bem-estar, 38-40, 69-83
Escala de Afetos Positivos e Negativos para Adolescentes (EAPN-A), 70-73
Escala Global de Satisfação de Vida para Adolescentes (EGSV-A), 73-75
Escala Multidimensional de Satisfação de Vida para Adolescentes (EMSV-A), 76-79
estrutura tripartite do, 38-40
subjetivo, avaliação em adolescentes, 69-83
Brasil, histórico da psicologia positiva no, 18-20
Brief Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale, 56

C

Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D), 57
Comparações-alvo, 28-29

D

Desejabilidade social, 27-28
Differential Emotions Scale (DES), 58

E

EAPN-A (Escala de Afetos Positivos e Negativos para Adolescentes), 70-73
EGSV-A (Escala Global de Satisfação de Vida para Adolescentes), 73-75
EMSV-A (Escala Multidimensional de Satisfação de Vida para Adolescentes), 76-79
Entrevista, 34
Escala de Afetos, 54-55
Escala de Afeto Positivo e Negativo para Crianças, 54
Escala de Afetos Positivos e Afetos Negativos (PANAS), 63-66
normas de afeto negativo para homens, 65t
normas de afeto negativo para mulheres, 65t
normas de afeto positivo para homens e mulheres, 65t
Escala de Afetos Positivos e Negativos para Adolescentes (EAPN-A), 55, 70-73
normas de aplicação, 70-71
normas de levantamento e interpretação da, 71-73
Escala de Autoeficácia Geral, 113-117
levantamento dos escores, 114-115
utilização do instrumento, 114
Escala de Autoestima de Rosenberg, 85-92
Escala de Esperança Cognitiva, 103, 104, 106, 108
normas para adolescentes, 106t
normas para adultos em esperança altruísta, 105t
normas para adultos em esperança autocentrada, 105t
Escala de Esperança Disposicional, 103, 104t, 107
normas para adolescentes, 104t
normas para adultos, 104t
Escala de Satisfação de Vida (ESV), 44-47
normas para aplicação, 44-45
normas para levantamento e interpretação, 45-47

Material com direitos autorais

escores de adolescentes, 46-47t
escores de adultos, 46t
Escala Global de Satisfação de Vida para Adolescentes (EGSV-A), 73-75
normas de aplicação, 74
normas de levantamento e interpretação, 75
Escala Multidimensional de Satisfação de Vida para Adolescentes (EMSV-A), 76-79
normas de aplicação, 76-78
normas de levantamento e interpretação, 79
Esperança, instrumentos para avaliação da, 101-109
Escala de Esperança Cognitiva, 103, 104, 106, 108
Escala de Esperança Disposicional, 103, 104t, 107
ESV (Escala de Satisfação de Vida), 44-47
Eudemonia, 25-26
Experiência, metodologia de amostragem de, 33

F

Felicidade subjetiva, 23-40
avaliação: medidas de autorrelato, 26-38
aprimoramento de, 32
problemas dos instrumentos, 29-31
distorções de memória, 31
escalas de resposta, 30-31
ordenamento da pergunta, 29-30
outras medidas, 33-38
entrevista, 34
medidas biológicas, 38
medidas comportamentais, 37
medidas implícitas, 36-37
método de reconstrução do dia, 33-34
metodologia de amostragem de experiência, 33
relatos de informantes, 35
respostas escritas, 35-36
tecnologia, 34
questões referentes aos participantes, 27-29
desejabilidade social, 27-28
humor atual e comparações-alvo, 28-29
definição de, 23-24
eudemonia, 25-26
melhor maneira de medição, 38-39
estrutura tripartite do bem-estar, 38-40

G

General Coping Questionnaire, 56, 57
General Health Questionnaire, 56

I

Informantes, relatos de, 35
Instrumentos, problemas dos, 29-31
distorções de memória, 31
escalas de resposta, 30-31
ordenamento da pergunta, 29-30
Intervenções e afetos, 55-58

L

LOT-R (Teste para Avaliar o Otimismo), 97

M

Medical Outcomes Study Short Form (SF-36), 124
Medidas de autorrelato, 26-38
aprimoramento de, 32
problemas dos instrumentos, 29-31
distorções de memória, 31
escalas de resposta, 30-31
ordenamento da pergunta, 29-30
outras medidas, 33-38
entrevista, 34
medidas biológicas, 38
medidas comportamentais, 37

Material com direitos autorais

medidas implícitas, 36-37
método de reconstrução do dia, 33-34
metodologia de amostragem de experiência, 33
relatos de informantes, 35
respostas escritas, 35-36
tecnologia, 34
questões referentes aos participantes, 27-29
desejabilidade social, 27-28
humor atual e comparações-alvo, 28-29
Memória, distorções de, 31

O

Otimismo, 95-99
Teste para Avaliar o Otimismo (LOT-R), 97
instruções para aplicação, 97-98
normas para levantamento e interpretação, 98-99
para adolescentes, 99t
para homens e mulheres, 98t

P

PAIS (*Psychosocial Adjustment to Illness Scale, interview version*), 124
PAIS-SR (*Psychosocial Adjustment to Illness Scale, self-report version*), 124
PANAS (Escala de Afetos Positivos e Afetos Negativos), 63-66
Personalidade e afetos, 51-53
Positive and Negative Affect Scale for Children, 56
Positive and Negative Affect Schedule, 56, 57
Psicologia positiva, 13-20
aplicações da, 17-18
cenário brasileiro, 18-20
definição, 16-17
surgimento da, 13-16
Psychosocial Adjustment to Illness Scale, interview version (PAIS), 124
Psychosocial Adjustment to Illness Scale, self-report version (PAIS-SR), 124

Q

Qualidade de vida, avaliação da, 121-145
instrumentos, 123-125
questões importantes, 139-140
WHOQOL-100, 125-139, 141-145
análise dos escores, 129-136
domínios, 126-127
I: físico, 126
II: psicológico, 126
III: nível de independência, 126-127
IV: relações sociais, 127
V: ambiente, 127
VI: aspectos espirituais/religião/crenças pessoais, 127
escala, 127-128
interpretação, 136-139
manual de aplicação, 128-129
validação, 125-126
Quality of Life Enjoyment & Satisfaction Questionnaire (Q-LES-Q), 124
Quality of Life Enjoyment & Satisfaction Questionnaire (Q-LES-Q), 124
Quality of Life in Depression Scale (QLDS), 124
Quality of Life Interview (QOLI), 124
Quality of Life Inventory (QOLI), 124
Quality of Life Scale (QLS), 124

R

Reconstrução do dia, método de, 33-34
Relatos de informantes, 35
Respostas escritas, 35-36

S

Satisfação de vida, 43-47, 73-79
Escala de Satisfação de Vida (ESV), 44
normas para aplicação, 44-45

Material com direitos autorais

normas para levantamento e interpretação, 45-47
escores de adolescentes, 46-47t
escores de adultos, 46t
Escala Global de Satisfação de Vida para Adolescentes (EGSV-A), 73-75
normas de aplicação, 74
normas de levantamento e interpretação, 75
Escala Multidimensional de Satisfação de Vida para Adolescentes (EMSV-A), 76-79
normas de aplicação, 76-78
normas de levantamento e interpretação, 79
SF-36 (*Medical Outcomes Study Short Form*), 124
Spitzer Quality of Life Index (*Spitzer QL-Index*), 124
Students' Life Satisfaction Scale, 56

T

Tecnologia e coleta de dados, 34
Teste para Avaliar o Otimismo (LOT-R), 97
instruções para aplicação, 97-98
normas para levantamento e interpretação, 98-99

V

Vida, satisfação *ver* Satisfação de vida

W

WHOQOL-100, 125-139, 141-145
análise dos escores, 129-136
domínios, 126-127
I: físico, 126
II: psicológico, 126
III: nível de independência, 126-127
IV: relações sociais, 127
V: ambiente, 127
VI: aspectos espirituais/religião/crenças pessoais, 127
escala, 127-128
interpretação, 136-139
manual de aplicação, 128-129
validação, 125-126
Winsconsin Quality of Life Index (W-QLI), 124
World Health Organization's Quality of Life Instrument (WHOQOL), 124-125

Material com direitos autorais